



Universitas Negeri Makassar
Sulawesi Selatan

SNPP 2018 makassar

Seminar Nasional Pemberdayaan Perempuan 2018

PROSIDING

*Membangun Bangsa
Melalui Ketahanan Keluarga*



Studi Litelatur: Kesehatan Mental dan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menjelang Menopause

Rosdiana Ngitung

Jurusan Biologi, FMIPA, Universitas Negeri Makassar
Email: rosdiana.ngitung@yahoo.com

Muh. Fitrah Ramadhan Umar

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya
Email: muh.fitrah.ramadhan-2017@psikologi.unair.ac.id

Abstract. *Menopause is a problem faced by individuals, especially women. Problems encountered ranging from reproductive health problems to mental health problems. As an effort to improve mental health and reproductive health, women should have knowledge about menopause itself and get social support from the surrounding environment, especially family. The method used in this paper is a literature review that discusses the mental health and reproductive health of women before menopause. The findings of this paper refer to the continued research of mental health and reproductive health of women ahead of menopause.*

Keywords: Menopause, Mental Health, Reproduction Health

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia normal mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umur. Semakin bertambah umur individu maka pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami perubahan pada berbagai fungsi tubuh baik dari fisik maupun psikologis. Proses perubahan pada wanita karena proses penuaan disebut menopause. Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Wanita seringkali merasa cemas dan takut dalam menghadapi menopause karena sudah tidak dapat menghasilkan anak (Palupi, 2012).

Kesehatan reproduksi wanita merupakan keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang secara utuh bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya (Depkes RI, 2014). Ruang lingkup kesehatan reproduksi sebenarnya sangat luas karena mencakup kehidupan manusia sejak lahir hingga mati, termasuk didalamnya masa menopause.

Kesehatan wanita, terutama kesehatan yang berhubungan dengan sistem reproduksi kini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan

reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas dari itu yaitu masa menarche sampai menopause. Usia menopause yaitu 50 tahun keatas akan menjadi masa pertengahan masa kehidupan sehingga perlu mempersiapkan diri untuk mengelola kesehatan pasca reproduksi (Fitriani, 2011).

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Baziad, 2003). Sutanto (2005), mendefinisikan menopause sebagai proses alami dari penuaan, yaitu ketika wanita tidak lagi mendapat haid selama 1 tahun. Berhentinya haid karena ovarium tidak lagi memproduksi hormon estrogen dan progesteron, dan rata-rata terjadinya menopause pada usia 50 tahun.

Menopause telah dikaitkan dengan masalah psikologis. Aspek psikologis menopause menyorot tentang masalah morbiditas, patologi

dan terapi medis. Wanita yang mencari bantuan medis untuk gejala menopause cenderung melaporkan distress. Mempunyai efek negatif terhadap kesehatan mental (Varney, 2006 hal. 309).

Menopause menyebabkan perubahan biologis yang juga dapat mempengaruhi aspek psikologis wanita yang akan mengalami menopause. Hilangnya libido dapat dipengaruhi sejumlah faktor, termasuk peningkatan depresi. Peranan dalam kehidupan sosial sangat penting bagi lansia, terutama dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan pensiun atau hilangnya jabatan dan pekerjaan yang sebelumnya sangat menjadi kebanggaan lansia dalam pendekatan holistik, sebenarnya tidak dapat dipisahkan antara aspek organ biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spritual dalam kehidupan lansia (Mubarak, 2012 hal. 328).

Perubahan fisik dan psikologis ini juga dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup dan kesehatan mental perempuan yang mengalami menopause. Kemungkinan jika masalah ini dibiarkan tanpa mereka sadari bisa menjadi kasus mental di masa datang. Pieper dan Uden (2006) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Manuaba (2004), wanita yang tidak siap menghadapi menopause akan mengalami: menurunnya kemampuan berfikir dan ingatan, gangguan emosi berupa rasa takut bila disebut tua, rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung dan mudah marah, sangat emosional

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dennerstein, Lethert, Burger (2007), mendefinisikan menopause adalah berhentinya menstruasi secara permarien yang diakibatkan hilangnya folikel ovarium yang diperantai oleh transisi menopause, suatu penanda awal munculnya ketidak teraturan menstruasi. Mckinlay (1996), mengatakan secara klinis menopause alami dapat didiagnosa setelah 12 bulan berturut-turut tidak menstruasi tanpa

dan spontan, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya. Rasa takut kehilangan suami, anak, dan ditinggalkan sendiri. Keinginan seks menurun dan sulit untuk dirangsang.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada perempuan menjelang menopause dan juga sebagai referensi untuk penelitian lanjutan tentang kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada perempuan menjelang menopause.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review, literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Fokus penelitian kepustakaan adalah menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca. sebab yang jelas (seperti kehamilan, menyusui) sejak menstruasi terakhir.

Spencer dan Brown (2007) mengemukakan gejala fisik dan seksual pada wanita yang menandakan mengalami menopause adalah hot fluses (rasa panas) pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung selama beberapa menit, berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detak jantung meningkat/mengencang), susah tidur, sakit kepala, keinginan buang air kecil lebih sering. Gejala seksual ditandai dengan kekeringan vagina, mengakibatkan rasa tidak

nyaman selama berhubungan seksual dan menurunnya esterus.

Mubarak (2012) mengemukakan gejala-gejala psikologis yang dapat menjadi tanda-tanda terjadinya menopause adalah daya ingatan menurun, timbul kecemasan, mudah tersinggung, mengalami stress, dan depresi.

Baziad (2003) mengemukakan fase menopause terbagi atas empat tahapan, yaitu:

- Fase pramenopause: fase ini berada pada usia 40-55 tahun. Pada fase ini wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis, terjadi perubahan fisik. Fase ini terjadi selama 4-5 tahun.
- Fase perimenopause: fase ini merupakan fase peralihan antara pramenopause dan pascamenopause.
- Fase menopause: pada fase ini jumlah folikel mengalami atresis makin meningkat, sampai suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Pada tahapan ini juga keluhan fisik maupun psikologis semakin menonjol. Fase ini berlangsung selama 3-4 tahun.
- Fase pascamenopause: pada fase ini wanita sudah mulai beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikologis pada dirinya. Keadaan ovarium pada wanita sudah tidak berfungsi, kadar ekstradiol berada pada 20-30Pg/ml, dan kadar hormon gonadotropin biasanya meningkat.

Reitz (1993) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya menopause adalah usia saat haid pertama, beban pekerjaan, status pernikahan, jumlah anak, usia melahirkan, pemakaian kontrasepsi, kebiasaan merokok, alcohol, dan penyakit yang diderita wanita tersebut

Menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Brown & Spencer, 2008). Perubahan keseimbangan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, menurunnya kemampuan berfikir dan daya ingat. Gangguan emosi berupa rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sulit tidur,

mudah marah, sangat emosional, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya. Rasa takut kehilangan suami, anak dan ditinggalkan sendiri (Manuaba, 2009). Hasil penelitian Nagar and Dave (2005) pada wanita di fase menopause menunjukkan bahwa gejala fisik yang dialami turut mempengaruhi kondisi psikis seperti suasana hati yang berubah-ubah yang mempengaruhi hubungan sosial (Spritzer, 2003).

Wanita yang akan menghadapi menopause perlu mempersiapkan diri dan mendapatkan pengetahuan tentang menopause itu tersendiri. Hawari (2004), kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause sangat tergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap menopause, termasuk pengetahuannya tentang menopause tersebut. Ibrahim (1992), menjelaskan bahwa pada wanita yang mengalami menopause yang sebelumnya telah mengetahui informasi tentang menopause dari teman, dokter ataupun melalui media akan lebih mudah (lebih siap) menerima kedatangan menopause, karena sudah diantisipasi sebelumnya.

Wanita juga terkadang merasa cemas dan khawatir terhadap menopause tersebut dan hal tersebut menimbulkan menurunnya kesehatan mental. Namun terkadang kecemasan tersebut dipengaruhi oleh diri sendiri saja. Kusdu (2004) mengemukakan Study yang dilakukan oleh Decey & Travers menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh perempuan selama masa menopause dipengaruhi oleh sikap perempuan tersebut terhadap menopause, dimana menopause sering dilihat sebagai sesuatu yang menakutkan. Kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi. Padahal, masa menopause merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang perempuan dalam kehidupannya, dan kecemasan yang mereka alami dapat menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini.

Dukungan sosial juga dapat meningkatkan kesehatan mental dari wanita yang akan mengalami menopause. Kusdu (2004) mengemukakan Dukungan sosial dapat mengurangi rasa kecemasan yang dialami oleh perempuan menopause karena salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah berbagi dan membicarakan rasa tersebut kepada orang lain. Menurut Kusdu seseorang yang menjalani masa menopause juga membutuhkan informasi yang benar tentang menopause karena dengan

pengetahuan dan informasi yang benar akan membantu mereka dalam memahami dan mempersiapkan dirinya untuk menjalani menopause dengan baik. Adanya pemahaman bagaimana menopause dapat mempengaruhi dirinya, dapat membantu seseorang dalam mengatasi perubahan-perubahan yang mungkin akan terjadi. Selain itu, pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga dapat mempengaruhi sikapnya terhadap menopause.

Penanganan persoalan-persoalan psikologis yang muncul mengiringi fase menopause menjadi sangat efektif jika ditangani dengan pendekatan-pendekatan psikologis. Pentingnya informasi dan pengetahuan seputar kesehatan reproduksi dan menopause tidak hanya bagi perempuan. Suami, anak-anak dan masyarakat sangat berperan untuk memberikan dukungan secara psikologis dalam menghadapi perubahan-perubahan fisik dan perubahan psikis yang menyertai fase menopause pada perempuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kehidupan manusia normal mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umur. Semakin bertambah umur individu maka pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami perubahan pada berbagai fungsi tubuh baik dari fisik maupun psikologis. Perubahan fisik maupun psikologis itu disebut menopause. Menopause ini masuk ke dalam kesehatan reproduksi pada wanita. Terkadang wanita yang akan mengalami menopause mempunyai kemampuan berfikir dan ingatan menurun, gangguan emosi berupa rasa takut bila disebut tua, rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung dan mudah marah, sangat emosional dan spontan, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya. Rasa takut kehilangan suami, anak, dan ditinggalkan sendiri. Keinginan seks menurun dan sulit untuk dirangsang. Hal tersebut akan mengakibatkan rendahnya kesehatan mental pada wanita tersebut. Untuk mempersiapkan menopause wanita seharusnya mencari informasi tentang menopause itu sendiri dan memerlukan dukungan sosial dari orang lain terutama keluarga. Saran untuk peneliti yang akan meneliti adalah lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi menopause dan usia saat pertamakali mengalami menopause serta pengetahuan wanita tentang menopause.

DAFTAR RUJUKAN

- Baziad, A. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Brown & Spencer.(2008). *Simple Guides Menopause*. Erlangga : Jakarta.
- Dennerstein, Leher, dan Burger, (2007). *Menopause, The journal of the American Society Menopause* Vol. 14. No.1.
- Depkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. <http://depkes.go.id>. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hawari, Dadang. (2004). *Manajemen Stres, Cemas & Depresi*. Jakarta : FKUI
- Ibrahim, Z. (2002). *Psikologi wanita (terjemahan)*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Kasdu, (2004). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta: Gramedia
- Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Manuaba, I.B.G (2004). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- McKinlay, S.M, (1996), *The Normal Menopause Transition; an overview*, *Journal of the Climacteric and Post Menopause*.
- Mubarak, WI., (2012), *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*, Jakarta : Salemba medika
- Palupi, S. (2012). *Persoalan Psikologis Wanita Menopause*. <http://www.uin-alauddin.ac.id/download-8.%20%20Sri%20Palupi.pdf>

- Pieper, J & Uden, M.V. (2006). Religion in Coping and Mental Health Care. New York: Yord Universuty Press, Inc.
- Reitz, R., (1993). Menopause Suatu Pendekatan Positif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Spencer, R., Brown, M., (2007). Menopause. Jakarta: Erlangga.
- Spritzer, Denise L. (2003). Panic and Panaceas : Hormon Replacement Therapy and the Menopausal Syndrome. Journal of Atlantis. 27, 2.
- Varney,H., (2006). Buku ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta: EGC